



Frauenpraxis Spiez

Selbstbegleitung ist ein grosses Geschenk an sich selbst und die Welt.

Sich selbst liebevoll sehen. Mitten im Geschehen wahrnehmen was ist. Erkunden und entscheiden: „Wie macht das für mich Sinn?“, „Wie will ich damit umgehen?“, „Was will es mir sagen?“, „Wie kann ich es nutzen?“, „Wie kann das mir und meiner Entwicklung dienen?“

Dir selbst in jeder Situation zur Seite stehen und nach deinen ureigenen Interessen - denen des Höchsten und Besten in dir - für dich handeln. Im Vertrauen darauf, dass wenn du deinem inneren Wissen um das Beste und Höchste in dir folgst, es immer auch gleichzeitig zum Wohl des Grossen und Ganzen ist.

So zur bewussten Schöpferin zum bewussten Schöpfer deines Lebens werden.

Tiefe Befriedigung erfahren. Rundum genährt sein. Von dir.

Innere Freiheit erfahren. In dir. Deine Selbstverantwortung leben und geniessen.



Selbstcoaching

Ein Kurs für Frauen und Männer

Das Ziel

Selbstermächtigt das eigene Leben gestalten.

Werkzeuge und Wissen zur selbstbestimmten Lebensgestaltung kennen.

Den eigenen Werkzeugkoffer beisammen haben und loslegen.

Die Gruppe

Im kleinen Kreis von Frauen und Männern Wertschätzung, Verständnis, Mitgefühl, Akzeptanz, Inspiration und Austausch erleben.

Die Methoden

Bewusstseinschulung, Körperorientierte Visualisierungsarbeit, Werkzeuge aus dem Coaching Koffer, Selbstbeobachtung, Reflexion, Austausch, Üben, Umsetzen Ausprobieren, u.a..

Der Inhalt

Deine Absicht – vom Anfang aller Dinge

Dein Herzenswunsch – von der Kraft des Wünschens und der Worte

Dein Körper – dein bester Freund, Kompass und Ort der Verwandlung

Deine Helfer – die beste Crew aller Zeiten für dich und deine Vorhaben

Deine Mitte – dein Zentrum im Auge des Sturms

Dein sicherer Ort – der beste Ausgangspunkt für jede Veränderung

Deine Gedanken – vom Unterscheiden zwischen Wahrheit und Illusion

Deine innere Beobachterin – Die/der, die/der alles sieht und weiss

Deine Sinne – Wahrnehmungskanäle zum Erforschen deines Innen und Aussen

Deine Fantasie – von der zauberhaften Wirkung deiner inneren Bilder

Deine innere Crew – Persönlichkeitsanteile im Dienst der Königin, des Königs

Dein Weg – das Ziel

Der Zeitbedarf

Zum Kurs gehören jeweils Vor- und Nachbereitungsarbeiten - wie setzen lassen, üben, beobachten, ausprobieren - etwa im Umfang der Unterrichtszeit.

Die Voraussetzung

„Selbstcoaching“ vertieft die Basismodule „Frauenzeit“ und „Männerzeit“ und die Erfahrungen aus der Einzelberatung in meiner Praxis.

Die Weiterbildungsбетätigung

Fachfrauen erhalten auf Wunsch eine Weiterbildungsbestätigung.

Selbstcoaching

Ein Kurs für Frauen und Männer

Ort

Frauenpraxis Spiez, Seestrasse 6, 3700 Spiez

Zeit

Montag, 16-19 Uhr

Daten

2023

13./27. März, 24. April, 8./22. Mai

Kosten

3 x Fr. 250.-, inklusive Material.

Zahlbar monatlich per E-Banking Dauerauftrag am 1. jeden Monats.

Erstmals am 1. März 2023, letztmals am 1. Mai 2023 auf Konto CH27 8086 7000 0084 4061 5 von Annina Kramer Aegerter, Mühlegässli 13, 3700 Spiez.

Organisation

Frauenpraxis Spiez

Seestrasse 6

3700 Spiez

Leitung

Annina Kramer

Naturheilpraktikerin mit eidg. Diplom in TEN,

Coach bso, Mentorin Oda AM, Supervisorin bso, Supervisorin OdA KT

Versicherung

Ist Sache der Teilnehmenden.

Anmeldung

Bitte per Mail an Annina Kramer unter kontakt@frauenpraxis-spiez.ch.

Die Anmeldung ist verbindlich.

Anmeldeschluss

31. Januar 2023



Frauenpraxis
Spiez

Selbstcoaching

Das eigene Leben bewusst kreieren

Das Wohlbefinden im Körper

Das Wohlbefinden mit sich

Das Wohlbefinden im Leben

